

# Nervosität in Prüungen

**Beitrag von „cano“ vom 30. Januar 2010 20:25**

hallo,

das kenne ich. Wie gesagt ist es sehr sehr wichtig eine übersichtliche Gliederung zu machen. Das kann man auch mit meinen Schülern vergleichen: Sie hatten bei Vorträgen immer Probleme, da sie auf ihrem Orientierungsblatt nie wussten, wo sie genau sind und was sie jetzt genau sagen müssen, da sie sich auf dem Blatt erst mal wieder zurecht finden müssen. Seitdem sie gelernt haben, die Informationen übersichtlich auf Karteikärtchen zu schreiben, sprachen sie schön langsam und wussten genau wie und was sie jetzt sagen müssen. Wenn du das Problem hast, dass du schnell sprichst, dann solltest du auch schon wie gesagt irgendwie dran erinnern lassen. Eine bessere Methode aber wäre es zum Beispiel eine Kette anzuziehen, die auch etwas "rasselt". Wenn du nämlich schnell sprichst, wirst du denke ich mal auf irgendeine Art hektisch ( Hände bewegen sich schnell hin und her ). Wenn du nun an eine Hand eine Kette anhängst und sich deine Hand schnell bewegt, dann macht es Geräusche, die dich dann dran erinnern, dass du langsamer reden sollst.

Lg Cano